

## **CONSUMO ALIMENTAR DE ESCOLARES DAS SÉRIES INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO**

Dayane de Melo Barros<sup>1</sup>; Tamiris Alves Rocha<sup>1</sup>; Danielle Feijó de Moura<sup>1</sup>

*1- Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, dayane.mb@hotmail.com*

### **Introdução**

A fase do desenvolvimento humano em que ocorrem as maiores mudanças quanto aos aspectos estruturais, fisiológicos e hormonais é a infância. Em vista disso, a realização de uma alimentação adequada durante esse período é significativamente relevante para o crescimento e desenvolvimento saudável do indivíduo, além de poder representar uma das formas de prevenção de algumas patologias na fase adulta (CAVALCANTE et al., 2006; ROSSI, MOREIRA e RAUEN, 2008; IBGE, 2010).

O Brasil nas últimas décadas revelou várias mudanças em seu perfil socioeconômico e demográfico, evidenciando melhorias no poder aquisitivo de famílias que possuem menor renda, no grau de escolaridade das mães e no maior acesso a recursos provenientes dos serviços básicos de saúde e de saneamento. Estas melhorias, provocaram mudanças nas escolhas alimentares, caracterizadas pelo aumento significativo da substituição de alimentos como feijão, arroz e hortaliças por biscoitos, carnes processadas, comida prontas e refrigerantes (IBGE, 2010).

Os hábitos alimentares desempenham considerável influência sobre a saúde em geral dos indivíduos. Sabe-se que na infância, o indivíduo precisa de um maior aporte energético devido ao desenvolvimento e crescimento, porém, atualmente percebe-se uma disparidade no que se refere ao aumento do consumo calórico. O excesso do consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares, como é o caso dos lanches rápidos, podem levar ao desenvolvimento de sobrepeso e obesidade. (NEUTZLING et al., 2010; IBGE, 2010).

Dessa maneira, se faz necessário o desenvolvimento de novos estudos acerca do consumo alimentar, sobretudo na idade escolar, em que o sobrepeso e a obesidade têm prevalecido de forma crescente no Brasil (MONTEIRO, 2000; IBGE, 2010).

A avaliação do consumo alimentar torna viável analisar o perfil e os hábitos alimentares de uma população a ser estudada, uma vez que, tais fatores podem determinar o perfil alimentar de uma população, principalmente o de crianças (CAVALCANTE, PRIORE e FRANCESCHINI, 2004). Diante desta perspectiva, este estudo teve como objetivo avaliar o consumo alimentar de escolares das séries iniciais do ensino fundamental em uma instituição pública.

## **Metodologia**

Estudo transversal e quantitativo realizado com crianças e adolescentes, de ambos os sexos, matriculados nas séries iniciais do ensino fundamental (1º ao 5ºano) de uma escola municipal da rede pública, localizada na cidade de Vitória de Santo Antão – Pernambuco. Para a análise do consumo alimentar no ambiente escolar, anotou-se os alimentos que compuseram as lancheiras trazidas de casa.

A avaliação da qualidade nutricional dos lanches foi fundamentada nos alimentos recomendados ou não recomendados pela Resolução nº38 de 2009 do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Os lanches foram divididos em: saudáveis (frutas, sucos naturais de frutas, sucos industrializados de frutas, iogurtes, leite, queijos, biscoitos sem recheio, pães, bolos caseiros), parcialmente saudáveis (alimentos saudáveis e não saudáveis na mesma lancheira) e não saudáveis (salgadinhos industrializados, biscoitos recheados, refrigerantes, salgados fritos, doces, bolos industrializados). Os dados obtidos foram quantificados em percentual.

## **Resultados e Discussão**

Avaliou-se 51 crianças de 6 a 9 anos e 46 adolescentes de 10 a 14 anos sendo 47,42% (n=46) do sexo masculino e 52,58% do sexo feminino (n=51). Quanto à avaliação dos lanches trazidos de casa, 23,7% foram considerados saudáveis 30,9% parcialmente saudáveis e 45,4% não saudáveis.

Os lanches saudáveis e parcialmente saudáveis totalizaram 54,6%, o que representa um dado discretamente positivo, sendo necessário estimular estratégias de mudanças de hábitos alimentares para tornar a composição dos lanches mais saudáveis.

Os lanches das crianças classificados como saudáveis continham frutas, iogurtes, biscoitos doces ou salgados sem recheio e sucos naturais de frutas. Nos lanches parcialmente saudáveis foram verificados os alimentos mencionados anteriormente, porém, no mesmo lanche tinha salgadinhos industrializados, sucos de caixinha, biscoitos recheados, doces ou chocolates. Já, nos lanches não saudáveis foram observados salgadinhos industrializados, salgados fritos (coxinha, pastel e enroladinho de salsicha), doces, refrigerantes, biscoitos recheados e bolos industrializados, sem a presença de nenhum alimento saudável na composição do lanche trazido de casa.

Os alimentos industrializados e as frituras são, em sua maioria, ricos em açúcar, gordura e sal e a ingestão continuada e excessiva de alimentos conhecidos como obesogênicos (fontes de açúcar, gordura e sal) pode ocasionar a obesidade infantil e antecipar o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus e Dislipidemias, além da carência de vitaminas e minerais (HELENA e SILVA, 2009).

Os lanches escolares devem ser simples, adequados tanto à satisfação das crianças quanto as necessidades nutricionais das mesmas. A recomendação é que sejam introduzidos leite e derivados lácteos, bolachas, frutas, vegetais, iogurte e sanduíches naturais na alimentação deste grupo de indivíduos (SIZER e WHITNEY, 2003).

O comportamento alimentar das crianças tal como as suas escolhas alimentares são influenciadas por fatores hereditários, genéticos e ambientais, este último, sobretudo, inclui as relações sociais que podem influenciar de forma positiva ou negativa (SOUSA, 2006).

A escola por sua vez, é um espaço que promove a saúde, pelo evidente papel na formação cidadã, instigando a autonomia, o aprendizado dos direitos e deveres e o controle das condições de saúde e qualidade de vida, (CAMOZZI et al., 2015). Ao passo que a criança começa a frequentar a escola, dá-se início a uma intensa socialização, onde novas influências surgirão. Há uma grande tendência em repetir o comportamento de educadores e de outras crianças, que podem ser bons ou não. Dessa maneira é essencial o incentivo a uma alimentação saudável em conjunto.

O consumo alimentar de crianças e adolescentes em idade escolar deve possuir equilíbrio em qualidade e quantidade, pois é importante para o desenvolvimento cognitivo e melhora da aprendizagem (ABRANTES, LAMOUNIER e COLOSIMO, 2002). Além disso, o incentivo do consumo de alimentos mais saudáveis é de responsabilidade dos pais e deve ser exercido também pela comunidade escolar, para que juntos possam contribuir com a saúde e qualidade de vida dessas crianças e adolescentes (GODOY, TEXEIRA e RUBIATTI, 2013).

## Conclusões

A qualidade nutricional dos lanches parcialmente saudáveis e não saudáveis oferecidos às crianças requerem adequações para melhorar a qualidade da alimentação. O estímulo do consumo de alimentos mais saudáveis é tarefa dos pais e deve ser cumprido também pela comunidade escolar, para que possam colaborar com êxito a favor da saúde e qualidade de vida dessas crianças e adolescentes.

## Referências

ABRANTES, M.M.; LAMOUNIER, J.A.; COLOSIMO, E.A. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. **J. Pediatr.**, v. 78, n.4, p. 335-340, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº. 38**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília: Ministério da Educação; 2009.

CAMOZZI, A.B.Q.; MONEGO, E.T.; MENEZES, I.H.C.F.; SILVA, P.O. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?, **Cad. Saude. Col.**, v.23, n.1, p.32-37, 2015.

CAVALCANTE, A.A.M.; PRIORE, S.E.; FRANCESCHINI, S.C.C.; Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes, **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v. 4, n.3, p. 229-240, 2004.

CAVALCANTE, A.A.; TINÔCO, A.L.; COTTA, R.M.; RIBEIRO, R.C.; PEREIRA, C.A.; FRANCESCHINI, S.C. Food consumption and nutritional profile of children seen in public health services of Viçosa, Minas Gerais, Brazil. **Rev. Nutr.**, v.19, p. 321-330, 2006.

GODOY, T.M.; TEXEIRA, V.M.; RUBIATTI, A.M.M. Avaliação do Estado Nutricional e do Lanche Consumido por Crianças entre 2 e 3 Anos em Escola Particular de São Carlos (SP), **Saúde Rev.**, v. 13, n. 33, p. 55-65, 2013.

HELENA, M.; SILVA, G. Pesquisa Alimentos: Doces, salgados e gordurosos demais, **Revista do Idec**, p.26-28, 2009.

IBGE. **Estudo Nacional da Despesa Familiar. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**, v.3: publicações especiais, t.1, Rio de Janeiro, 2010.

MONTEIRO, C.A. Saúde infantil: tendências e determinantes na cidade de São Paulo na segunda metade do século XX. **Rev. Saúde Pública**. 2000.

NEUTZLING, M. B.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; MALCON, M. C.; HALLAL, P. C.; MENEZES, A. M. B. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 3, p. 379-388, 2010.

ROSSI, A.; MOREIRA, E.A.M.; RAUEN, M.S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.**, v. 21, n.6, p.739-748, 2008.

SIZER, F.; WHITNEY, E. **Nutrição: conceitos e controvérsias**. Barueri: Manole, p.470-506. 2003.

SOUSA, P. M. O. **Alimentação do Pré-Escolar e as Estratégias de Educação Nutricional**. Brasília-DF. Maio, 2006.